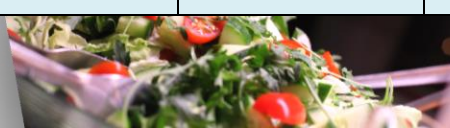
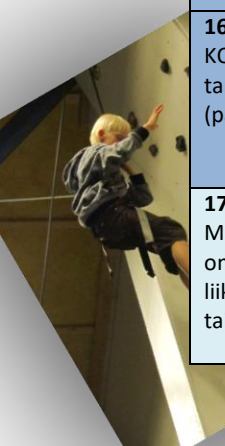


HIHTOSPORTTIPAKETIN ALUSTAVA OHJELMA 16.–23.2.2020 VIIVY NIIN KAUAN KUIN HALUAT!

Sunnuntai	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	9.30- 11.00 KOKO PERHEEN kiipeily ja oheistoiminnat (monitoimihalli)	9.30- 11.00 LASTEN SPORTTI Hiihtokoulu & pelit suksilla *kokoontuminen urheilukentälle	9.30- 11.00 KOKO PERHEEN luistelu ja jääpelit (jäähalli)	10.00- 10.45 LASTEN SPORTTI Hiihtokoulu ja leikit suksilla *kokoontuminen urheilukentälle	9.30- 11.00 KOKO PERHEEN kiipeily ja oheistoiminnat (monitoimihalli)	9.30- 11.00 KOKO PERHEEN luistelu ja jääpelit (jäähalli)	9.30- 11.00 KOKO PERHEEN hiihtoretki purnun kodalle *kokoontuminen urheilukentälle
		9.45- 10.45 AIKUISTEN SPORTTI Treenit suksilla *tekniikkaa ja treeniä (urheilukenttä)	11.00- 13.30 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	10.00- 10.45 AIKUISTEN SPORTTI Tekniikkaa ja treeniä suksilla (urheilukenttä)			
	11.15- 12.00 KOKO PERHEEN polkuautoilu (monitoimihalli)	11.00-13.30 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	13.30- 15.00 LASTEN SPORTTI Parkour ja pallopelit (palloiluhalli)	11.00-13.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	11.15- 12.00 KOKO PERHEEN polkuautoilu (palloiluhalli)	11.00- 14.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	
	12.00-14.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	13.30-15.00 KOKO PERHEEN kaupunkitaistelu (palloiluhalli)	13.45-14.45 AIKUISTEN SPORTTI Ohjattu kuntosaliharjoitus (kuntosali)	13.00- 14.30 LASTEN SPORTTI Pallopelit (palloiluhalli)	12.00-14.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	14.00- 15.30 LASTEN SPORTTI Pulkkamäki ja lumileikit *kokoontuminen vastaanoton eteen	
14.00- 15.30 KOKO PERHEEN sulkapallo & pallopelit (palloiluhalli)	14.00- 15.30 LASTEN SPORTTI Pulkkamäki (ulkona)	16.00- 16.45 KOKO PERHEEN tasapainoa ja liikkuvuutta (voimistelusalii)	16.00- 16.45 KOKO PERHEEN tarkkuuspelit (voimistelusalii)	13.20- 14.05 AIKUISTEN SPORTTI Vesitreenit (Sport Spa)	14.00- 15.30 LASTEN SPORTTI Askartelu ja liikuntaleikit (palloiluhalli)	14.15- 15.15 AIKUISTEN SPORTTI Lumikenkäily *kokoontuminen urheilukentälle	
				14.30- 18.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa			
16.00- 16.45 KOKO PERHEEN tarkkuuspelit (palloiluhalli)	14.15- 15.15 AIKUISTEN SPORTTI Kuntorykkeilyä (voimistelusalii)			18.00- 19.30 LASTEN SPORTTI KinoTanhuvaara (auditorio)	14.15-15.15 AIKUISTEN JA NUORTEN SPORTTI Narujalkapallo (monitoimihallin juoksusuora)	16.00- 16.45 KOKO PERHEEN kehonhuolto (voimistelusalii)	
17.00- 18.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	18.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	



TILOJEN KÄYTTÖ

Silloin kun ei ole muita varauksia voitte käyttää omatoimiseen liikkumiseen seuraavia tiloja veloituksetta (tarkasta respasta ovatko tilat vapaana):

- Voimistelusalii
- Palloiluhalli
- Monitoimihalli
- Urheilukenttä

Omat välineet tai vuokraus respasta.

KUNTOSALIN YLEISÖVUOROT

ma-la	8.00 - 20.30
su	8.00 - 18.30

RUOKAILUT

Aamiainen	07.00 - 09.00
Lounas	12.00 - 13.30
Päivällinen	17.00 - 18.30

RESPA, CAFE & BAR AVOINNA

ma - la	8.00 - 20.30
su	8.00 - 18.30

PÄIVYSTÄVÄ TALONMIIES

050 466 6413

SPORT SPA AVOINNA

ma-pe	15.00 - 20.30
la	10.00 - 20.30
su	10.00 - 18.30

MUUTA

- Mahdollisuus InBody- kehonkoostumusmittaukseen (15 €) (ei suositella raskaana oleville tai sydämen tahdistimen kanssa).
- Mahdollisuus osallistua ryhmäliikuntatunneille (sisältyy kurssin hintaan)
- Palautelomakkeet saatavilla respasta.

VÄLINEVUOKRAT KURSSI- JA HOTELLIASIAKKAILLE

Frisbeegolf	3,00 €/tunti/hlö)
Tennismaila + pallo	3,00 €/tunti/hlö
Pingis maila + pallo	3,00 €/tunti/hlö
Sulka-pallomailat + pallot	3,00 €/tunti/hlö
Lentopallo – jalkapallo	2,00 €/tunti
Polkupyörä	6,00 €/ 2h tai 10,00€ / päivä

KAIKILLE AVOIN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI JULKAISTAAN JOULUKUUSSA 2019 OSOITTEESEEN:

<https://tanhuvaara.fi/liikunta-ja-hyvinvointi/ryhmaliikunta/ryhmaliikuntakalenteri/>

Osallistuminen sisältyy Sporttipaketin hintaan.